

食育だより 12月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

今年もあと1週間です。11月にはおにぎりの日のご協力などもあり、大変お世話になりました。
冬休みは、例年ならば大人数で食事をする機会も増える時期ですが、コロナ禍では感染リスクを高めてしまいます。
感染症の予防を考えて食事の工夫をしてみましょう。



新型コロナウイルス
感染症予防

食事の時に気をつけること



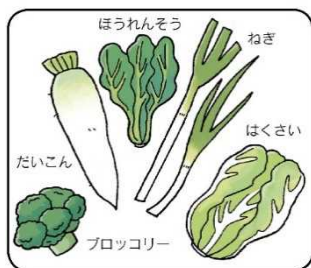
新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

©少年写真新聞社2021

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬においしい 野菜を食べよう



おにぎりの日について

11月に行ったおにぎりの日には、大変お世話になりました。今年度も、お弁当の日を行うことはできませんでしたが、冬休み中に料理に親しんでいただけるようにレシピをお配りしますので、ぜひ挑戦させていただきますようお願いいたします。



11月18日には、秋の宮っコランチとして「船頭鍋ランチ」を出しました。モロの唐揚げ、ほうとうと宇都宮野菜がたっぷり入った船頭鍋と切り干し大根を使ったポン酢和えのメニューで、昔の宇都宮をしのびました。



11月24日には、お話し給食ということで、「世界一おいしいスープ」を給食にしました。キャベツや人参、じゃがいも、玉ねぎなどを牛乳仕立てのスープで、お話に出てくる「石」はミートボールで表現しました。図書委員会の生徒が朗読したものを、各クラスで流してもらいました。

12月23日は、一足早いクリスマスということで、セレクトケーキをつけてのクリスマスメニューの給食でした。チキンは香辛料とヨーグルトで漬けて焼いた「タンドリーチキン」で、給食室の中は朝からクリスマスの香りに包まれていました。



秋の宮っコランチ



世界一おいしいスープ



クリスマスメニュー